

STRES Z PŘIJÍMAČEK



Před přijímačkami:

- naplánuj si, co se musíš naučit a co k tomu budeš potřebovat
- pokud potřebuješ, porad' se s učitelem
- dělej si při učení přestávky
 - hodně spi a zdravě jez
 - hýbej se a relaxuj
- pokud máš hodně učení, rozděl si jej
- při učení nebud' na mobilu - ruší tě
- střídej těžší učení s lehčím
 - pochval se za to, že se připravuješ :-)
- když budeš potřebovat, napiš na chat v Teamsu školní psycholožce

Den přijímaček

- udělej si seznam, co všechno musíš mít a co s sebou potřebuješ
- pozitivně mysli, ty to zvládneš
- nejprve vypracuj úkoly, které víš a znáš, nezdržuj se u něčeho, co nevíš (pak se k tomu můžeš vrátit)
- po přijímačkách si dopřej odměnu



Užitečné odkazy

- aplikace napanikar.eu

- youtube - dechové relaxace



Hodně štěstí u přijímaček :-)

